Cum se poate obține categoria de greutate în mod științific?

Colțul specialistului

Luptele clasice și libere, boxul și halterele se desfășoară, după cum se știe, pe categorii de greutate. Cei mai mulți sportivi obțin cu ușurință greutatea categoriei respective, dar sînt și multe cazuri în care realizarea greutății prezintă o adevărată problemă. De aceea, sportivii sînt nevoiți să depună, într-un scurt timp, eforturi mari pentru a obține categoria cerută. Rezultă, deci, că regimul de slăbire trebuie să constituie o preocupare tot atît de importantă ca și pregătirea fizică și tehnică. A nu acorda suficientă importanță acestei probleme înseamnă a nesocoti știința, a ne coborî la practici empirice și ca urmare, a ajunge de unde am plecat. A slăbi cîteva kilograme cu o zi sau numai cu cîteva ore înaintea unui concurs prin metode nefiziologice (vomismente provocate, purgative, băi de aburi în exces, abstinență de lichide etc.) este un lucru cu totul dăunător pentru sănătatea sportivilor.

Practicarea luptelor, a boxului și a halterelor aduce mărirea masei musculare, a țesutului osos etc., ceea ce provoacă dezvoltarea fizică a organismului. Ținînd seama de acest fapt, vom arăta de ce nu este recomandabil — mai ales în perioada de creștere a sportivului — să se scadă prea mult în greutate și această scădere să se facă bruse.

Se știe că pentru a funcționa în condiții de sănătate perfectă, organismul are nevoie de o anumită cantitate de apă, necesară menținerii temperaturii constante precum și pentru menținerea unor constante fiziologice: presiunea osmotică, presiunea hidrostatică etc.

In general, metodele folosite pentru slăbire erau, și mai sînt chiar, cele care se adresează deficitului de lichid în organism și care provoacă — în ultimă fază — deshidratarea organismului (interzicerea totală a lichidelor, băi de aburi etc.). Aceste metode influențează negativ calitățile fizice de bază. Forța sportivului, chiar în cazul suplinirii cantității de lichide, se refac abia a doua zi.

Scăderile rapide de greutate exercită o influență asupra sănătății și comportării sportivilor. Pulsul și respirația se accelerează, temperatura crește, sîngele devine mai viscos, volumul lui se micșorează, ceea ce impune inimii sportivului o muncă deosebită. In mod firesc, în condiții de efort intens — ca oboseste.

Lipsa unei dinamice circulatorii normale, privează creierul de o serie de substanțe (oxigen, fosfor etc.) necesare celulei nervoase în efort, iar mușchii sînt lipsiți pe lîngă aceste substanțe și de glicogenul necesar producerii contracției musculare. De asemenea, urina devine mai concentrată, mai bogată în produsele de ardere (mai ales uree), stînjenind eliminarea normală a acestora și provocînd intoxicații grave.

Ca urmare, în întreceri, sportivii se simt sleiți, fără forță, au senzații de vărsături, ameteli și uneori stări de confuzii, reflexele dispărînd complet.

Iată, urmările folosirii greșite a regimului de slăbire, cu manifestări imediate asupra rezultatelor sportive, iar mai tîrziu cu manifestări și mai grave care fac din oameni sănătoși adevărați bolnavi de inimă și rinichi.

Pentru ca activitatea marilor funcțiuni și a organismului, în general, să se desfășoare în condiții care să suporte efortul intens sînt necesare substanțe energetice (hidrocarbonate, grăsimi, albumine), vitamine, săruri și apă.

In condiții de repaus sau de efort (activitatea zilnică obișnuită sau activitatea sportivă) organismul consumă substanțe energetice cu elaborate de energie calorică. In condiții de repaus, consumul de substanțe energetice cu elaborare de energie calorică, necesare activității marilor funcțiuni, poartă numele metabolism de bază. In condiții de efort, acest consum de energie poartă numele de metabolism de efort. Împreună, metabolismul de bază și metabolismul de efort, alcătuiesc metabolismul general pentru care sînt necesare principiile alimentare amintite mai sus.

Am redat aci cîteva noțiuni considerate indispensabile în aplicarea unui regim corect de slăbire. In continuare, vom prezenta cîteva indicații privind acest regim:

1. In general, scăderea în greutate nu trebuie să se prelungească peste 10—12 zile.

2. Categoria va fi stabilită de antrenor cît mai aproape de greutatea normală a sportivului.

3. Regimul de slăbire se va aplica planificat, în timp, stabilindu-se o curbă a evoluției greutății cu scăderi judicioase și în funcție de conținutul ședințelor de antrenament, de temperatura mediului extern, de vîrstă, ca și de obiectivul sportiv propus.

4. Stabilirea alimentației prin întocmirea unei rații alimentare corespunzătoare scopului. In nici un caz nu se va aplica practica eliminării meselor sau a lichidelor din alimentația obișnuită.

5. Nevoile energetice ale organismului sportivilor în efort, se vor stabili calculînd metabolismele de bază, de efort și general, și în funcție de datele obținute se va întocmi rația alimentară cu nevoile sale calorice.

6. Rația alimentară, astfel stabilită, va fi individualizată, pe cît posibil, în funcție de greutatea și categoria sportivului, de efortul ce se va depune sau a fost depus în ședințele de antrenament, de temperatura mediului unde se fac antrenamentele etc.

7. Sportivilor cărora le este necesară aplicarea regimului de slăbire sau trebuie să li se mențină categoria, li se va da o alimentație de volum redus (1,5—2 kg) însă cu calorii suficiente, conform necesarului stabilit prin calcularea metabolismelor.

8. Deosebit de importantă în regimul de slăbire este și reducerea cantității de sare din alimentație.

9. Lichidele, apa mai ales, nu vor fi excluse din alimentație, ci se vor reduce numai, în mod judicios. Se recomandă folosirea apei minerale alcaline, în compoziția căreia există — în concentrații normale — diferitele săruri minerale necesare în efortul fizic intens.

10. Intrucît în ziua concursului organismul sportivului se prezintă totuși cu un deficit de lichid și sare, și considerînd că în timpul întrecerilor el pierde sub formă de transpirație o mare cantitate din acestea, se recomandă ca imediat după efectuarea cîntarului oficial să se înlocuiască acest deficit prin următoarea băutură: glucoză pulbere 200 gr; sare de bucătărie 5 gr; vitamină C 200 (10 pastile); zeama de la 5 lămîi; ceai 1000 gr. Din acestea se va servi cîte 250 gr. fiecărui sportiv.

11. Cîntarul oficial efectuîndu-se după regulament cu mai multe ore înainte de concurs, se recomandă a se servi sportivilor o masă cu o alimentație ușoară, redusă ca volum dar suficientă în calorii.

12. Un alt aspect al regimului fiziologic de slăbire îl constituie folosirea rațională a băilor de aburi urmate de ședințe de masaj, de preferință săptămînal.

13. De asemenea, pentru o scădere igienică a greutății, în decursul antrenamentului se recomandă ca sportivul să se antreneze într-un echipament călduros.

Respectînd aceste indicații, în ajunul concursului, sportivul poate avea o greutate suplimentară, de aproximativ 500—700 gr greutate care se pierde însă — în mod normal — în timpul somnului.

Dacă greutatea sportivului, care a slăbit este mare, se va urmări ca, după concurs acesta să nu se refacă rapid ci în decurs de o săptămînă.

dr. MIRCEA ALBUȚ

POPICE

Pe arenele din țară

Bogată activitate competițională

In aceste zile pe arenele de popice din întreaga țară se desfășoară o bogată activitate competițională. Intrecerile primei etape a campionatului republican pe echipe sînt în toi iar o serie de comisii organizează diverse alte competiții.

DOUA ORAȘE CU O SITUAȚIE APROAPE IDENTICA

La Satu Mare zece echipe masculine și numai una feminină au luat startul în etapa I a campionatului republican ediția 1961—1962. Cu prilejul acestor întreceri a fost corectat de două ori recordul orășenesc la proba clasică de 200 bile mixte. Mai întîi Alexandru Ilontai a depășit vechiul record, doborînd din 200 bile mixte 831 popice, apoi Ioan Șuta i-a egalat performanța iar Arcadie Imre a stabilit noul record cu 850 p.d. Toate aceste rezultate au fost obținute pe arena Auto-Rapid, care dacă ar fi mai bine întreținută ar oferi condiții și mai bune de întrecere. Iată clasamentul după încheierea turului: 1. Auto Rapid 27 p, 2. Voința 25 p, 3. Mondiala 23 p, 4. Spartac 12 p, 5. Sănătatea 12 p (punctaveraj mai slab), 6. Solidaritatea 9 p, 7. Fl. roșie 9 p, 8. Victoria 6 p, 9. Unio 3 p., 10. Tăcerea 3 p.

La Baia Mare situația este aproape identică: în actualul campionat orășenesc s-au înscris 8 formații masculine și una feminină. La capătul unor întreceri viu disputate, primul loc în clasamentul turului a fost ocupat de echipa Industria locală cu 21 p urmată în ordine de Minerul Săsar 16 p, Chimistul 15 p, Constructorul 13 p, Minerul B. Sprie 13 p, Minerul Nistru 12 p, Minerul Cavnic 11 p, și Minerul Baiut 8 p.

Corespondentul nostru *V. Săsăranu* ne-a relatat că în confruntarea dintre Industria locală și Chimistul a fost doborît recordul regional. Ambele echipe au reușit să depășească vechiul record (4595 p.d.) întîlnirea dintre ele luînd sfîrșit cu scorul de 4739—4632 p.d. în favoarea formației Industria locală. In acest meci s-au remarcat N. Zolyomi (Ind. loc.) și E. Lutaș (Chimistul), care au realizat 847 p.d. și respectiv 820 p.d.

FR. SALAMON CEL MAI CONSTANT JUCATOR DIN ORAȘUL CLUJ

Echipele Voința (f) cu 15 p și Rapid (m) cu 13 p au cîștigat prima parte a campionatului orașului Cluj. Ele sînt urmate în clasament de Electrica cu 11 p, C.F.R. 11 p. și respectiv Electrica și C.F.R. tot cu cîte 11 p. Diferența mică de puncte dintre primele trei clasate ilustrează valoarea apropiată dintre echipe.

Cel mai constant jucător s-a dovedit a fi de-a lungul turului Fr. Salamon (Voința), care datorită unei temeinice pregătiri a reușit să totalizeze o medie de 820,5 p.d. II urmează în clasament Ludovic Goger (Corvin) cu 815,5 p.d. și Laurențiu Arkosi (Corvin) cu 809,2 p.d., ale căror rezultate denotă de asemenea că se antrenează cu conștiinciozitate. Maestrul sportului Fr. Micola se află pe locul VIII cu o medie de 790 p.d.

Rezultatele fetelor sînt mai slabe. După terminarea turului conduce sportiva Elisabeta Chendreanu (Electrica) clasată cu o medie de 364 p.d. înaintea cunoscutelor jucătoare Margareta Chelemen (Voința) și Elena Giarfaș (Voința) care au totalizat 356 p.d. și respectiv 354 p.d.

CONCURSURI, REZULTATE...

● Arena de popice de la Casa de cultură din Reșița a găzduit recent întîlnirea decisivă dintre echipele masculine Olimpia și C.S.O.R., pentru cucerirea „Cupei siderurgiștilor". A învins Olimpia cu 4929—4619 p.d. luîndu-și astfel revanșa în fața formației C.S.O.R. care numai cu o săptămînă în urmă o întrecuse pe cîștigătoarea „Cupei siderurgiștilor" la o diferență de 2 popice.

P. Bocșanu — coresp.

● Tradiționala competiție „Cupa 30 Decembrie" organizată de comisia orășenească din Arad s-a bucurat de un frumos succes. Trofeul a fost cîștigat de data aceasta de echipa Electrica la fete, iar la băieți de formația Constructorul.

Susana Kulesar — coresp.

NATAȚIE

Cei mai buni performeri la sfîrșitul anului 1961 (I)

Incepînd de astăzi, în coloanele ziarului nostru vor apare listele cuprinzînd pe cei mai buni 20 de performeri ai anului 1961 în probele de înot. Trebuie spus că la clasificarea înotătorilor s-a

EMIL VOICU

ținut cont numai de rezultatele obținute în bazine de 50 m. Pentru început publicăm performanțele realizate de băieți în probele procedeului tehnic liber.

100 m

1. Em. Voicu (C.S.O. Crișana Oradea)	58,9*
2. Fr. Fülöp (C.S. Mureșul Tg. M.)	59,3
3. I. Culiniac (C.S.O. Crișana Oradea)	59,5
4. St. Kroner (Dinamo Buc.)	59,7
— N. Firoiu (Steaua)	59,7
6. N. Rujinschi (C.S.O. Crișana Oradea)	1:00,0
7. L. Darotzi (Știința Cluj)	1:00,4
8. G. Blajec (Dinamo Buc.)	1:01,0
— D. Caminschi (Știința Buc.)	1:01,0
10. C. Chirvăsuță (Știința Buc.)	1:01,1
11. St. Ionescu (Steaua)	1:01,5
12. A. Zahan (Dinamo Buc.)	1:01,6
13. M. Căprărescu (Steaua)	1:01,9
14. G. Götter (Dinamo Buc.)	1:02,0
15. L. Popa (Rapid Buc.)	1:02,7
16. C. Mărculescu (Progresul Buc.)	1:02,9
17. I. Salla (Voința Oradea)	1:02,9
18. B. Mihăilescu (Dinamo Buc.)	1:03,1
19. V. Țăranu (Rapid Buc.)	1:03,2
— I. Alexandrescu (Steaua)	1:03,2
— T. Ghidali (Steaua)	1:03,2

400 m

1. Em. Voicu	4:48,4
2. L. Darotzi	4:48,9
3. St. Ionescu	4:49,8
4. St. Kroner	4:49,9
5. C. Mocanu (Rapid Buc.)	4:50,8
6. G. Blajec	4:53,0
7. I. Culiniac	4:54,1
8. D. Nagy (C.S. Mureșul Tg.M.)	4:55,0
9. Fr. Fülöp	4:55,2
10. M. Căprărescu	4:55,3
11. N. Rujinschi	4:56,5
12. A. Zahan	4:57,0
13. G. Götter	4:58,1
14. C. Mărculescu	5:01,9
15. Al. Szabo (Știința Cluj)	5:03,3
16. C. Chirvăsuță	5:05,5
17. C. Marinescu (Steaua)	5:09,6
18. I. Nagy (Steaua)	5:09,4
19. I. Alexandrescu (Steaua)	5:10,4
20. T. Fleșeriu (C. S. Mureșul Tg. M.)	5:12,6

1.500 m

1. St. Ionescu	19:31,6
2. St. Kroner	19:31,8
3. C. Mocanu	19:34,5
4. D. Nagy	19:46,0
5. N. Rujinschi	19:51,5
6. G. Götter	20:40,1
7. G. Lingner (Olimpia Reșița)	20:25,6
8. M. Căprărescu	21:10,3
9. C. Mărculescu	21:14,0
10. I. Banet (Cl. sp. șc. Banatul Timișoara)	21:32,6
11. G. Nagy (Cl. sp. șc. Harghita Tg. M.)	21:48,8
12. M. Zager (Cl. sp. șc. Buc.)	21:53,6
13. I. Silberleitner (Cl. sp. șc. /Cluj)	22:02,2
14. V. Budai (Steaua)	22:02,0
15. L. Ghirișan (Cl. sp. șc. Banatul Tim.)	22:05,4
16. N. Tat (S.S.E. Reșița)	22:08,3
17. D. Orosz (S.S.E. Oradea)	22:25,0
18. Z. Szabados (Cl. sp. șc. Harghita Tg. M.)	22:34,5
19. I. Nagy	22:36,0
20. Z. Kovacs (Voința Oradea)	22:37,4

*) record republican.

Rețineți locuri din timp la stațiunile balneoclimaterice pentru odihnă și tratament

Agențiile și filialele O.N.T. Carpați din toată țara primesc înscrieri pentru lunile ianuarie — februarie — martie, la:

CONCEDII DE ODIHNA

în stațiunile Predeal, Timiș, Pîriul Rece, Sinaia, Bușteni, Cheia, Păltiniș, Lacul Roșu, Izvorul Mureșului, Tușnad, Borsec, Sovata, Valea Vinului.

TRATAMENT BALNEAR

Reumatologie: 1 Mai, 9 Mai, Băltățești, Călimănești, Olănești, Govora, Ocnița, Ocnele Mari, Herculane, Sovata, Ocna Sibiu, Bazna, Pucioasa.
Gastroenterită: Slănic Moldova, Călimănești, Olănești, Singeorz băi, Borsec.
Cardiologie: Vatra Dornei, Buziaș, Borsec, Tușnad.
Urologie: Călimănești, Olănești.
Ginecologie: Sovata, Ocna Sibiu, Bazna.
Nevroză astenică: Sinaia, Tușnad, Rodbar.
Endocrinologie: Borsec.
Silicoză: Călimănești.
Boli profesionale: Călimănești.
Dermatologie: Olănești.
Căi respiratorii: Govora.
Se acordă locuri cu prioritate pentru membrii de familie (soț, soție, copii) ai salariaților trimiși la odihnă sau tratament, cu bilete C.C.S. 50% reducere pe C.F.R. și I.R.T.A.
Tarife reduse în stațiuni (cazare și masă).
Agențiile și filialele O.N.T.-Carpați organizează în toată țara tabere pentru sportivi, pentru studenți și elevi, precum și: Excursii în grupuri pentru oamenii muncii de la orașe și sate în stațiunile balneo-climaterice și în cele mai interesante regiuni ale țării.
Transportul cu trenul sau autocarele.

PATINAJ

Lipsuri care puteau fi evitate

Specialiștii prezenți la ultima competiție de patinaj artistic a anului trecut au fost de părere, în unanimitate, că „promoția" patinoarului 23 August progresează de la un concurs la altul. Cristina Patraulea, Elena Moiș, Irina Zaharescu, Radu Ionian și Carol Hertl au încîntat din nou privirile spectatorilor. O impresie deosebită au lăsat însă micii patinatori la care am notat: mai multă siguranță, și un repertoriu atractiv la „libere".

— *Seniorii* — ne-a spus antrenorul dinamovist Adalbert Horosz, *ne-au adus patru puncte, iar concurenții între 7—12 ani, 42 de puncte. Deci, cu copiii a cucerit Dinamo „Cupa 30 Decembrie".*

Antrenorul Horosz, ca și alți instructori și arbitri ne-au vorbit însă cu mîhnire despre modul necorespunzător în care s-au desfășurat întrecerile acestui concurs.

— *La ora cînd ne pregăteam să începem concursul,* a continuat tov. Horosz, *pe patinoar au intrat două echipe de hochei care ne-au dat peste cap tot programul.*

— *Bine, dar n-a existat o înțelegere între comisia orășenească de hochei și cea de patinaj?*

— *Ba da, dar comisia de hochei n-a respectat înțelegerea, programînd două meciuri din cadrul campionatului regional în orele care erau afectate concursului nostru. Din acest motiv totul a decurs în grabă. Arbitrii au fost nevoiți să renunțe la sistemul vizual de semnalizare a notelor, apelînd, pentru a face economie de timp, la cel sonor. A trebuit să renunțăm și la închiderea festivă a unui concurs care, după părerea mea, a fost cel mai reușit din punct de vedere tehnic.*

La cele relatate de tov. Horosz, mai adăugăm că diplomele primilor clasați au fost înmînate în... tribunele și vestiarele patinoarului, acolo unde comisia de organizare întîlnea pe vreunul din concurenți. Asistența medicală n-a fost asigurată, în permanență, în cele două zile de concurs. De asemenea, numărul arbitrilor a fost mic, din care cauză rezultatele au fost calculate anevoios. Toate acestea le cunoaște perfect de bine federația de specialitate și credem că va lua măsurile necesare pentru ca asemenea deficiențe să nu se mai repete.

TR. IOANIȚESCU